

令和7年度

10月

# 給食だより



飯田市保育家庭課

厳しかった夏の陽ざしも、秋風とともに和らいできました。近年は地球温暖化の影響により、秋の始まりが遅く、秋を感じる期間が短く感じられますね。2025年の中秋の名月は、10月6日です。中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」などと呼ばれることもあります。慌ただしい日々をお過ごしの方も、きれいな月を眺めて、心を落ち着けてみるのはいかがでしょうか。

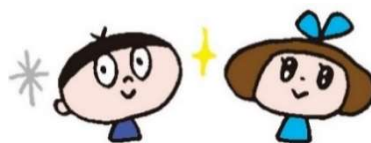


## 10月10日は目の愛護デー

裸眼視力 1.0 未満のこどもの割合が増加しています。文部科学省が今年2月に公表した令和6年度の「学校保健統計調査」では、裸眼視力が 1.0 未満だった園児の割合は、幼稚園で 26.53%でした。この数字は学校段階がすすむにつれて高くなっており、小学校で3割を超えて、中学校では約6割、高等学校では約7割となっています。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。環境要因として、屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）の増加等が指摘されています。

こどもたちの **目** を守るために…



納豆に含まれる  
ナットウキナーゼは、  
血栓を溶解し、目の血流  
を改善する効果が  
期待できます

- ① 部屋は十分に明るくする
- ② 対象から 30cm 以上目を離す
- ③ 30 分に 1 回は、遠くを見て、20 秒以上目を休める
- ④ 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ⑤ 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調整する

近視予防のために、1 日 2 時間は屋外で過ごす和良好的ことが分かっています。無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

近い所を見る作業を行う際は、上記の点に気を付けましょう

### 納豆和え

<材料>大人2人、こども2人分

|        |              |
|--------|--------------|
| ひきわり納豆 | 3パック (120g)  |
| キャベツ   | 5枚くらい (150g) |
| きゅうり   | 1/2 本        |
| しらす干し  | 12g (約大さじ2)  |
| カットわかめ | 3g (大さじ1)    |
| 白いりごま  | 5g (大さじ1/2)  |
| 濃口醤油   | 大さじ2/3       |

### <作り方>

- ①キャベツは 0.5cm 幅の千切り、きゅうりは縦半分の斜め切りにし、茹でて冷ます。
- ②カットわかめ、しらす干しを茹でて冷ます。
- ③納豆は糸を引くまでかき混ぜ、調味料を混ぜ、①、②と和える。

裏面へ→

# 食事に関するアンケート

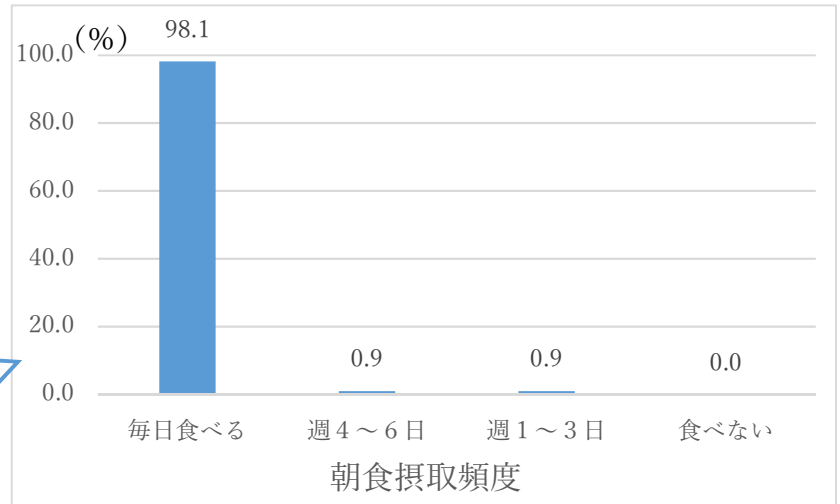
6月の食育月間では、食事に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。今回、39.2%のご回答をいただきました。今月からご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「朝食を食べる頻度」と「朝食内容」についてです。

## Q.朝食を食べる頻度を教えてください

### <結果>

- ・毎日食べる : 98.1%
- ・週4～6日 : 0.9%
- ・週1～3日 : 0.9%
- ・食べない : 0.0%

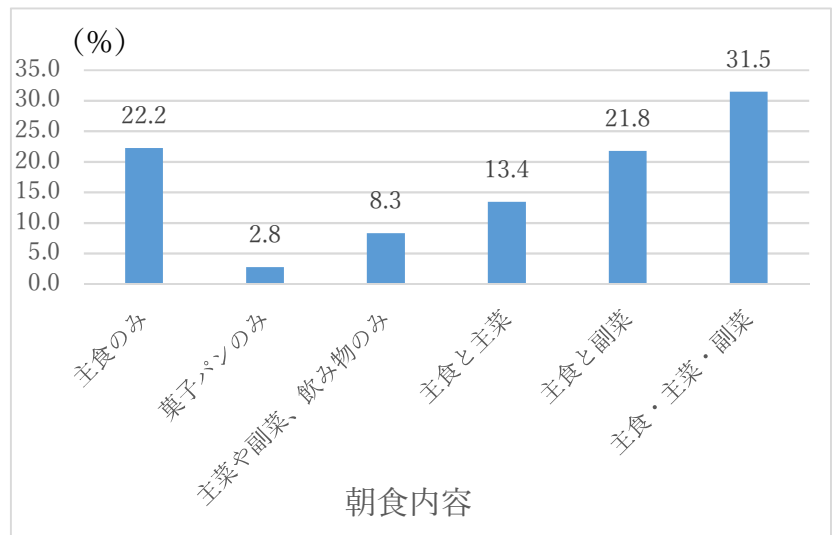
ほとんどのご家庭で毎日朝食を摂取しておりましたが、食べない日もあると回答したご家庭も数軒みられました。



## Q.朝食でどんなものを食べていますか

### <結果>

- ・主食(米、パン、麺など)のみ  
※菓子パンを除く : 22.2%
- ・菓子パンのみ : 2.8%
- ・主菜(肉・魚・卵など)や副菜  
(野菜・果物・汁物など)、飲み物のみ : 8.3%
- ・主食と主菜 : 13.4%
- ・主食と副菜 : 21.8%
- ・主食、主菜、副菜が揃っている : 31.5%



何かとバタバタしがちな朝の時間、また、こどもの気分や体調などにも左右され、主食、主菜、副菜が揃った食事をするのがなかなか難しいのが現状であると思います。朝ごはんを食べるメリットとして、①体の活性化 ②肥満防止 ③快便効果 ④脳のエネルギー源になる ⑤生活習慣病の予防 が挙げられます。まず、脳にエネルギーを与える主食はしっかり食べて、保育園で元気に遊びたいですね。

## 忙しい日の朝食の工夫



(インスタントのスープ類は塩分が多いため、こどもは1/2の味の濃さで)